Rok V | Wrzesień 1930 r. | Nr. 9

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze—Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6, tel. 92-09

✝

Ś. P.

Dr. Kazimierz DŁUSKI

Dnia 6 września r. b. zmarł w Otwocku dr. Kazimierz Dłuski członek komitetu Redakcyjnego „Orędownika Zdrowia", jeden z najbardziej zasłużonych lekarzy, wielki propagator walki z gruźlicą, założyciel pierwszego polskiego sanatorjum dla chorych na płuca w Zakopanem, autor licznych prac naukowych o gruźlicy.

Dr. K. Dłuski urodził się w 1855 roku na Podolu i tam ukończył gimnazjum. Początkowo studjował prawo na uniwersytecie warszawskim, lecz na skutek represji zaborców na Jego działalność polityczną, musiał studja przerwać i wyjechać do Francji, gdzie na uniwersytecie w Paryżu ukończył szkołę nauk politycznych, a następnie wydział lekarski.

Po siedmiu latach przeniósł się do Krakowa, a następnie do Zakopanego, gdzie przy pomocy Paderewskiego, H. Sienkiewicza, K. hr. Potockiego, B. Abakanowicza, dr. J. Skłodowskiego i innych założył pierwsze wielkie polskie sanatorjum, które prowadził przez 16 lat.

Obecnie sanatorjum istnieje nadal jako sanatorjum dla wojskowych.

Liczne instytucje zakopiańskie jak „Dom Zdrowia", „Pomoc Bratnia", „Muzeum Tatrzańskie", „Pogotowie Ratunkowe", których był prezesem—zawdzięczają mu również swój rozwój.

Przed 12 laty przeniósł się do Warszawy, gdzie osiadł na stałe, nie ustając w pracy dla dobra chorych. Pogrzeb ś. p. dr. K. Dłuskiego był wielką manifestacją uczuć społeczeństwa dla znakomitego obywatela i tak zasłużonego lekarza.

Dr. BRONISŁAW HANDELSMAN (Łódź).

Przyczyny chorób żołądkowych

Żaden narząd nie bywa tak często przedmiotem leczenia, jak żołądek. Od najwcześniejszego dzieciństwa do najpóźniejszej starości zdarzają się bądź lżejsze, bądź cięższe zaburzenia w trawieniu; spotykamy je zarówno u ludzi bogatych, jak i u robotników, którzy odżywiają się bardzo marnie i którzy często muszą poprzestawać na chlebie i ziemniakach. Przyczyny tych zaburzeń są różne. Wspomnimy przedewszystkiem o d z i e d z i c z n o ś c i, gdyż w niemałej części przypadków niewątpliwie dają się stwierdzić wpływy dziedziczne. Zapewne bywa dziedziczona nie sama choroba, ale rozwija się zboczenie, które słusznie nazywamy „usposobieniem do słabego żołądka.” Niekiedy u takich osobników dzieciństwo dzięki niedrażniącemu, łatwo strawnemu pożywieniu, stosowanemu w pierwszych latach, przebiega bez poważnych zaburzeń, dopiero później, gdy żołądkowi stawia się większe wymagania, gdy uszkodzeń więcej, albo mniej silnych doznaje błona śluzowa żołądka, gdy zatrudnienie niekorzystnie wpływa na czynność trawienia, ukazują się pierwsze wyraźne objawy: osłabienie żołądka, które pozostaje jako takie, albo powoli może osiągać wyższe, ba, nawet najwyższe stopnie zaburzenia czynności trawiennej.

Niedostateczne rozgryzanie i żucie zależne od pośpiechu jest drugim czynnikiem często wywołującym zaburzenie trawienia. Gonitwa za zarobkiem i bogactwem, dążenie do władzy i znaczenia, zmuszają do zapominania o niezbędnem uwzględnianiu czynności wegetatywnych (roślinnych) i torują drogę nieregularnemu, niesystematycznemu trybowi życia. Wcale nie jest rzeczą przypadkową, iż Ameryka, w której umiłowanie zysków i karjerowiczostwo doszły do najwyższego stopnia, jest jednocześnie tym krajem, który daje największy zastęp chorych na żołądek. Nie potrzeba dodawać, iż najwybitniej dotknięte są wielkie miasta, w których ręka w rękę z intensywną pracą idzie chęć używania.

Następną, niedającą się lekceważyć przyczynę rozpanoszenia się cierpień żołądkowych— stosuje się to szczególnie do uboższych warstw ludności — stanowi niedające się dostatecznie napiętnować dążenie niesumiennych spekulantów, którzy zapomocą wyrabiania więcej, albo mniej szkodliwych namiastek (surogatów) starają się uczynić pokarmy tańszemi. Wprawdzie prawodawstwo stawia temu przeszkody, ale trudno spodziewać się usunięcia tej klęski tak długo, dopóki spożywcy nie będą sami dbali o to.

Ważnym także czynnikiem jest nadużywanie środków przeczyszczających, spostrzegane we wszystkich warstwach. Tutaj panuje średniowieczny naiwny pogląd, który wyrządza nieobliczone straty. Z pewną tyrańską konsekwencją ledwo odstawione od piersi niemowlęta przy każdem cięższkiem, albo lekkiem niedomaganiu częstujemy przedewszystkiem środkiem przeczyszczającym, nie troszcząc się o to, że tym sposobem wyrządzamy krzywdę przewodowi pokarmowemu. A jak często powtarza się to w późniejszem życiu!

Stroskana matka, aby cośkolwiek uczynić przed przybyciem lekarza, bez względu na to czy dziecko jest chore na zapalenie płuc, błonicę, odrę, płonicę, lub gościec stawowy (reumatyzm), ucieka się przedewszystkiem do środka przeczyszczającego. A co dzieje się przy dolegliwościach trawiennych, gdzie nadużywa się całego szeregu leków przeczyszczających, stosowanych w zwiększającej się dawce. Wdzięcznem zadaniem pism higienicznych byłoby możliwie jak najsilniej i jak najczęściej występować przeciw temu nadużywaniu.

Nic dziwnego, że w pokaźnej liczbie przypadków cierpień żołądkowych należy uważać nadużywanie środków przeczyszczających za jedyną, albo główną przyczynę dolegliwości.

Nadzwyczaj ważnym czynnikiem jest wzmożone w naszych czasach spożywanie alkoholu. Tutaj poważną rolę odgrywają nietylko jego własności, ale jeszcze więcej różnica ciepłoty

tych używek, a ciepłotą naszego ciała. Podług naszych badań żołądek jest szczególnie wrażliwy właśnie na działanie ciepłoty. Doświadczenia na chorych żołądkach dowiodły, że w znacznej liczbie przypadków można było wykonać bezpośrednią zależność cierpienia od użyciu niezwykle zimnych napojów (zimne piwo, zimne mleko, zimną wodę, lody).

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Sen a zdrowie

Jakkolwiek ludzie dobrze wiedzą, że sen jest koniecznym warunkiem zdrowia i wypoczynkiem po pracy, to jednak często postępują w ten sposób, że sen ten nie jest dla nich wypoczynkiem, bo odbywa się w warunkach zupełnie nie hygienicznych i dla snu nieodpowiednich. Tak np. bardzo wielu ludzi zwłaszcza w zimie z obawy przed ochłodzeniem mieszkania, nie przewietrza takowego mimo tego, że powietrze jest duszne, w małej izbie śpi kilkoro ludzi i niejako jeden drugiemu kradnie tlen z powietrza. Cóż dziwnego, że w końcu ludzie ci poprostu zatruwają się bezwodnikiem kwasu węglowego i rano wstają z bólem głowy ociężali i nie czują zupełnie rzeźkości ani wypoczynku. Badania psychologiczne wykazują, że człowiek i w czasie snu odbiera wrażenia, a nawet na takowe reaguje. Z tego też powodu cisza i spokój potrzebne są nietylko do zaśnięcia ale i przez cały czas trwania snu, w przeciwnym bowiem razie człowiek śpiący albo ciągle się budzi, albo rzuca się niespokojnie trapiony przykremi marzeniami, tak że potem rano również obudzi się niewypoczęty. Dla każdego wieku potrzebną jest pewna odpowiednia ilość godzin snu. Dzieci np. spać powinny mniejwięcej 10 godzin, ludzie dorośli 7—8-miu, podczas gdy starsi mniej snu potrzebują. Jeżeli jednak sen odbywa się w złych warunkach, to śpiący będzie miał z niego, chociażby spał długo, mniej korzyści, jak gdy śpi krótko ale w warunkach dla snu korzystnych. Dużo znaczy tu także przyzwyczajenie i wytrenowanie. Są np. ludzie, nawet ciężko pracujący, którym wystarcza zupełnie 4 — 5-ciu godzin dobrego snu. Spać powinno się w godzinach przez naturę dla snu przeznaczonych, a więc nie kłaść się zbyt późno, a wstawać w czas rano. Przesunięcie godzin snu na inną porę np. czynienie z dnia nocy, odbija się nieraz źle na zdrowiu, chyba że człowiek np. wskutek swego zajęcia (dyżury nocne, piekarnie, stróże nocni) do tego się przyzwyczai. Wprawdzie sen jest wypoczynkiem po pracy i zmęczeniu, niezawsze jednak człowiek znużony odrazu zasypia, owszem nieraz mimo usilnych starań i zmęczenia nie może zasnąć, a przyczyna tegoż leży nieraz w jakimś przykrym nastroju psychicznym, chorobie lub złych warunkach snu.

Przechodzimy obecnie do nienormalnych stosunków przy śnie samym tj. zbytniej senności lub bezsenności.

Nadmierna skłonność do snu może być albo rzeczą przyzwyczajenia, lub też co częściej chorobową, powodowaną jakiemś cierpieniem lub zatruciem ustroju. Taką senność np. spotykamy nieraz u ludzi anemicznych lub chorych na cierpienia mózgu i opon mózgowych, cukrzycę, choroby nerkowe itp. O wiele częstszą jest bezsenność względnie trudność zasypiania, sen lekki i przerywany, kończący się zwykle krótkim twardym snem, z którego budzi się osobnik raczej zmęczony jak wypoczęty. Przyczyn bezsenności jest bardzo wiele, z najczęstszych wspomnimy tutaj o bezsennościach na tle przykrych wrażeń psychicznych, nerwowych, żołądkowych a wreszcie nierzadkich przy początkach gruźlicy. W wypadkach uporczywej bezsenności, podkopującej zdrowie powinien chory zwrócić się przedewszystkiem do lekarza, aby ten wykrył właściwą przyczynę tejże i na nią zadziałał. Natomiast własnowolne stosowanie nieraz tygodniami, silnych środków nasennych i sprowadzanie sztucznego snu, może bardzo źle odbić się na zdrowiu. Przy zasypianiu wielką rolę odgrywa też

przyzwyczajenie i warunki otoczenia i dlatego też wielu ludzi śpiących doskonale u siebie w domu, zaczyna cierpieć na bezsenność, gdy wyjedzie na świeże powietrze, zwłaszcza do innego klimatu, co nieraz jest bardzo przykrem, gdyż wyjechali dla zdrowia i wypoczynku, a tymczasem trapi ich i wyniszcza bezsenność.

Jeżeli postępujemy w obecnych czasach pod wielu względami znacznie hygjeniczniej jak dawniej, to niestety przyznać trzeba, że pod względem snu rzecz się ma odwrotnie. Buduje się obecnie coraz mniejsze mieszkania, wskutek głodu mieszkaniowego ludzie śpią obecnie skupieni jak śledzie w beczce. Mnożą się jak grzyby po deszczu, zwłaszcza po dużych miastach, rozmaite nocne lokale rozrywkowe, kabarety i dancingi, w których życie i zabawa rozpoczyna się dopiero późno w nocy. Lokale te cieszą się wielką frekwencją, mimo tego, że nieraz powietrze w nich jest wprost zatrute, tak że człowiek później w domu długo zasnąć nie może zwłaszcza jeśli do tego zatruł się alkoholem, tytoniem i czarną kawą. Również sprawa wietrzenia przed nocą bywa często po macoszemu traktowaną. Ludzie ciągle denerwują się nawzajem i żyją w za szybkim tempie, cóż zatem dziwnego, że potem rano, po nocy czują się zupełnie niewypoczęci, osłabieni i zdenerwowani!

A przecież dewizą naszą powinno być: *sen to zdrowie!*

Dr. KAZIMIERZ KORONKIEWICZ (Poznań)

Porównawcze obserwacje z krajów nadbaltyckich

Każdy nieuprzedzony turysta, przybywając z Rosji Sowieckiej na terytorjum wolnej Estonji — widzi tu już Zachodnią Europę. Powszechnie wyczuwa się radość wobec wyzwolenia Estonji z pod jarzma byłych zaborców rosjan lub dzisiejszych władców Z. S. S. R. Szczęśliwy kraj, który choć na małym skrawku Europy, zawdzięczając swej niezapartej dążności do niepodległego bytu — może teraz budować według woli narodu, — nowoczesne demokratyczne państwo, jaskrawym kontrastem pozostające w stosunku do Sowietów i nie ulegające wpływom spaczonej teorji Marksa. Hasło: wolność, równość i braterstwo — znalazło swe urzeczywistnienie wśród szerokich mas ludności estońskiej, a nie spotykamy tu nigdzie typów rosyjskiego biedaka w łachmanach lub zgłodniałego urzędnika sowieckiego, palącego dla uspokojenia głodu swego machorkę. Dobrze zbudowany, zdrowy i muskularny typ estończyka, może świadczyć o racjonalnej kulturze ciała i ducha, o wpojonych w narodzie nawyknieniach higienicznych. Dużą rolę w tym kierunku odgrywa słynny Uniwersytet Dorpacki z wydziałem lekarskim, który niedawno obchodził 300-lecie swego istnienia. Ten uniwersytet wszakże dał światu takie znakomitości jak Rauber, Bergman; studjowali tu Miecznikow i Pirogow i wielu innych wybitnych, światowej sławy uczonych z zakresu medycyny. Zasługuje dlatego na uwagę godna naśladowania, zastosowana na uniwersytecie metoda szkolenia przyszłych adeptów medycyny. Otóż, pomiędzy akademikami a profesorami i docentami Wydziału lekarskiego jest ścisła współpraca i łączność; każdy pragnący pracować w klinikach, laboratorjach łatwo osiąga swój cel i zamiar specjalizowania się w obranej dziedzinie pod kierunkiem profesora. Akademik IV kursu już otrzymuje pewien rejon w mieście, gdzie odwiedza chorych (uprzednio zbadanych lekarsko przez poliklinikę), zapisuje recepty i samodzielnie kuruje swych pacjentów pod kontrolą profesora. Nic też dziwnego, że ten uniwersytet dostarczył niezliczone za-

stępy zasłużonych lekarzy nie tylko dla Estonji ale też i dla dawnej Rosji, Gruzji, Persji, Ukrainy, Polski, Łotwy i Litwy.

Gorzej pod tym względem przedstawia się sprawa w Łotwie i Litwie, gdzie nowozałożone uniwersytety (Wydziały Lekarskie) daleko jeszcze nie stanęły na odpowiednim poziomie. Siły profesorskie przeważnie stanowią b. docenci (ucieknierzy) uniwersytetów rosyjskich, a młodsi nie zdołali jeszcze się wyróżnić pracą naukową. Wielką trudność sprawia opanowanie małoznanego języka łotewskiego, tembardziej że terminologja lekarska łotewska jeszcze jest w stadjum opracowywania.

W Łotwie stwierdzamy obecnie nadprodukcję lekarzy w związku z masową emigracją rosyjskich lekarzy na zachód i można powiedzieć, że w okresie dalszych 20 lat zdrowotnym potrzebom kraju w zupełności zadośćuczynią obecne kadry lekarskie.

Jak wspomniałem emigracja rosyjska, zwłaszcza inteligencja, znalazła gościnność i opiekę w Łotwie, mimowoli przyczyniając się do rusyfikacji kraju, który nie zdążył jeszcze znacjonalizować się po wiekowej niewoli rosyjskiej. Stolica Łotwy Ryga, mało się różni od dawnej Rygi rosyjskiej i wszędzie się słyszy mowę rosyjską, wszędzie w urzędach można napotkać rodowitego rosjanina i rozmówić się po rosyjsku z dygnitarzem łotewskim, chętnie odpowiadającym na zapytania w obcym języku zaborców. Stąd i organizacja sanitarjatu, lecznictwa, urządzeń zdrowotnych, prawie niczem się nie różni od zaprowadzonego aparatu sanitarno-lekarskiego dorewolucyjnej Rosji.

Odbudowa kraju postępuje dość żółwim krokiem, a będąc w Rydze w latach 1903—1911 i w 1928 nie znalazłem ani jednego nowowybudowanego domu, jakiejś odnowionej jezdni (większość jezdni nierówny brukowiec), czy nowej alei w parku. Wzniesione podczas wojny zabudowania oczyszczono od kamieni i belek, a jaskrawszą różnicę widzimy w zmniejszonym ruchu i ożywieniu miasta oraz wzorowej czystości i większym wszędzie porządku. Naogół takiej ciasnoty mieszkaniowej, jak to ma miejsce np. w Warszawie nie stwierdzamy, a ludność przebywa w znośnych warunkach mieszkaniowych i we względnym dobrobycie. Kraj o bardzo pracowitych obywatelach zwłaszcza na roli — można nazwać bogatym w produkty spożywcze czyli najniezbędniejsze, a to niewątpliwie zmniejsza procent chorobowości oraz wszelkie skutki biedy i niedojadania. Wieprzowina, słonina, nabiał, ryba (znane tu stremlingi), ziemniaki, jaja — to przeważające potrawy, które czynią silnym i zdrowym przeciętnego łotysza. Spożywają też dużo płynów, specjalnie piwa, przytem można w restauracjach zaobserwować na stołach tuziny butelek piwa, które się nie zabierają nim klijent nie opuści restauracji. Na Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu widziałem, ile 500 gr. butelka dobrego piwa (a takie jest w Łotwie) zawiera „jaj, jabłek czy śledzi". — Z tego względu trzeba też przypuszczać, że swoją dobrą budowę i odżywianie nie jeden dużo zawdzięcza również spożywanej ilości piwa. Jednak konkluzja ta może wydać się nieostrożną ironją, gdybyśmy opierali zdrowie obywatela łotewskiego wyłącznie na tej ostatniej przesłance, tem więcej, że nie odnosi się stwierdzony zwyczaj do ogromnej części ludności, wcale nieużywającej alkoholu względnie piwa. Jeżeli wziąć pod uwagę mieszkańców miasta Rygi, trzeba powiedzieć, że sama urbanizacja odgrywa tu nader dodatnią rolę na zdrowie zamieszkałych w stolicy obywateli. Nawet w przemysłowych dzielnicach czystość powietrza mało się różni od świeżości pól i lasów, bo klimat morski, ładne położenie miasta nad brzegiem szerokiego ujścia Dźwiny, parki, ogrody, zadrzewienie ulic, sztuczne kanały (wpływ dawnej kultury niemieckiej), niewysokie kamienice i szerokie ulice (np. Briwibas bulw.) ze swobodnym dostępem słońca, przy wystarczających urządzeniach sanitarnych — oto zdrowotne walory Rygi, które rzadko spotykamy w stolicach Europy. Inne mniejsze miasta np. Dynaburg, Jelgawa (Mitawa), Wałk, Wolmar, należy zaliczyć do kategorji prowincjonalnych miasteczek o drewnianych zabudowaniach i dosyć prymitywnych urządzeniach higjenicznych; rozwój tych miast zapewne jest sprawą przyszłości. Mitawa np. w ciągu 30-lat wcale nie rozbudowała się, a nawet miasto stopniowo zamiera — tak z konieczności zamierają porty w Rydze, Libawie i kąpieliska morskie zatoki Ryskiej wskutek powojennej politycznej parcelacji wyzwolonych ziem nad Bałtykiem.

W porównaniu do stolicy Łotwy — małe

prowincjonalne miasto Kowno, przypominające Mińsk lub Grodno, przeobraziło się w ożywione centrum stołecznego życia Litwy z całym aeropagiem różnych ministerstw i poselstw.

Wychodząc z bardzo skromnego, rosyjskiej budowy, dworca kowieńskiego na miasto, trudno uwierzyć, że się jest w stolicy państwa. Niewiadomo skąd, ale zapewne z rynsztoków, pobliskich śmietnisk i jam kloacznych, tuż zaraz przy placu dojazdowym, pokrytym nierównym brukowcem — nie omija przybywających do stolicy, okropny fetor i brud ulicy; zabudowania, chodniki i jezdnia, które niczem się nie różnią od przeciętnego powiatowego miasteczka białoruskiego. W tym mniej więcej kolorycie utrzymane całe miasto, za wyłączeniem pryncypalnej ulicy tak zw. Lajswes Alej'i, po której stosunkowo niedawno przestał kursować tramwaj konny. W końcu tej ulicy, w starym mieście wszystko, zaczynając od targu, a kończąc na ustępie, urąga elementarnym zasadom higieny. Na przedmieściu tak zw. „Schanciai" 3-ch kilometrowa ulica przedstawia doły i wzgórza, a na wiosnę lub jesień z powodu głębokiego błota, nie każdy przechodzień w długich nieprzemakalnych butach odważy się przejść przez jezdnię. Drewniane chodniki w wielu miejscach przeważnie o zgniłych deskach — przedstawiają niemałe niebezpieczeństwo dla przechodniów wobec ukrytych zdrad, powodujących jeżeli nie złamanie kończyn, to w najlepszym razie przemoknięcie stęchłym błotem. Nie mówiąc o dzielnicy żydowskiej, większość mieszkań pozbawiona elektryczności, wody, kanalizacji i innych sanitarnych wrządzeń, jakie powinno mieć przynajmniej stołeczne miasto. Natomiast malownicze położenie Kowna nad pięknym Niemnem z uroczemi okolicami zdawałoby się sprzyjać przyszłemu rozwojowi miasta (Angora!), które zawdzięczając przyrostowi mieszkańców i ożywionemu ruchowi stolicy, mogłoby się dorównać za kilkanaście lat większym centrom zachodniej Europy. Niestety, za wyjątkiem kilkudziesięciu nowych domków i will poselskich, — Kowno nie rozbudowuje się odpowiednim tempem, może ze względu na pewne przewidywania polityczne...

Również na Litwie wyraźnie się wyczuwa wszędzie piętno i duch kultury rosyjskiej, lecz Litwin niechętnie mówi po rosyjsku, a zupełnie wyrzekł się języka polskiego, choć dawniej uważał się za Polaka. Z tego tytułu trudno było tu na ściślejsze obserwacje lekarskie, gdyż znając kilka innych języków, nie mogłem posiąść w krótkim czasie mało znany litewski. Jednak niepotrzebne są informacje tam, gdzie dostatecznie tylko spojrzeć; wszakże szpital kowieński nie będzie przez to lepszym i żaden litwin nie udowodni, że porządek i czystość jest tu wzorowa.

Lekarzy jest bardzo dużo, z nich przeważająca liczba rosjanie i żydzi, a nie zważając na brak prywatnej praktyki lekarskiej, wielu felczerom, położnym, „babkom"—również znachorom powodzi się dobrze (1 felczer na 6 tys. mieszkańców). Spory odsetek lekarzy przydzielono do wojska, bo w żadnem państwie tak często się nie spotyka mundur wojskowy, jak to widzimy w Litwie.

Po tem co powiedzieliśmy o stolicy, zbytecznie byłoby opisywać organizację lecznictwa, urządzeń higienicznych i zdrowotnych w pomniejszych miasteczkach Wiłkomierzu, Poniewieżu, Szawlach i Marjampolu — sprawozdanie lekarskie pod każdym względem wypadłoby niepochlebnie.

Na zakończenie należy dodać, że przeciętny litwin ma zdrowy wygląd, nieco opasły, dobrze się odżywia, temwięcej, że wyroby mięsne, litewska kuchnia, zwłaszcza kołduny są ogólnie znane. Spożywszy więc pierwszorzędny obiad w bufecie dworca kolejowego, niczem się nie różniącego od restauracji, bo i sprzedaż trunków wyskokowych na dworcach nie jest wzbroniona — wracam po dosyć męczącej podróży do Wilna. Jakim rajem przedstawia się to miasto, choć też nie pozbawione rozmaitych braków sanitarnych, ale o swoim kraju wydawać sądów nie będę i odrazu przerzućmy się w Zbąszyniu zagranicę — do Niemiec.

O tym kraju nowoczesnej kultury i cywilizacji często stawianym za wzór innym państwom Europy, nie dużo pozostaje do powiedzenia lekarzowi. Psychologja Niemca jest wiekami odpowiednio nastawiona na wszelkie nawet drobne zagadnienia lekarskie i to na korzyść rozwoju urządzeń lekarsko-zapobiegawczych oraz wszelkich inwestycyj, podnoszących poziom zdrowotny kraju i potęgę państwa.

Jeżeli ktoś odważy się plunąć na posadzkę — każdy niemiec z oburzeniem wykrzyknie

„Schweinerei", bo do tego wszakże są spluwaczki; na chodniku nie ujrzymy jakiejś niedopalonej zapałki, czy papierka, są wszędzie kosze do śmieci, a jezdnia asfaltowa w Berlinie na Unter den Linden jest tak wypolerowaną, że można by się w niej przeglądać jak w lustrze. Pod tym kątem widzenia rozpatrujemy też inne mniejsze miasta Niemiec, gdzie się raduje oko higienisty, choćby nawet był on nieprzychylnie ustosunkowany do przeciętnego obywatela niemieckiego. Weźmy np. słynny zwierzyniec Tiergarten w Berlinie: w ogromnych basenach za szkłem, obszernych świetlnych lokalach żyją olbrzymie potwory świata zwierzęcego, wyziewami swemi zatruwające powietrze, a czystość ubikacji niemal jak w pałacu królewskim, powietrze, zawdzięczając nowoczesnym urządzeniom budowy i sanitarnej technice nie zawiera minimalnej dawki niepożądanych domieszek. Jeżeli dla zwierząt stosuje się tego rodzaju higjenę mieszkaniową, to nie trudno zrozumieć jak się dba w Niemczech o zdrowie człowieka, o jego wygody, dobrobyt i to co nazywamy kulturalne życie. W przeciętnej fabryce jeszcze może nie osiągnięto ostatniego słowa techniki i higjeny przemysłowej, ale robotnik jest już mniej narażony na chorobę i nieszczęśliwy wypadek, dzięki urządzeniom zapobiegawczym; po swej, czasem bardzo brudnej i zanieczyszczającej ciało pracy, może się on wykąpać w fabrycznej kąpieli i wyjść na ulicę w czystem ubraniu i białym kołnierzyku. Elektryczność, para, benzyna i woda w powszechnem zastosowaniu; asenizacja, mechaniczne oczyszczanie miast, kanalizacja, pola irygacyjne, biologiczne oczyszczanie wody, filtry nowoczesne — oto bastjony tutejszej kultury, dotyczące zdrowotności miast. Niemniej i higjena mieszkaniowa, budownictwo według wymogów sanitarnych, mechaniczne piekarnie, pralnie, racjonalny nadzór nad produktami spożywczemi i warunkami ich przechowywania — świadczą dobrze o administracyjno-sanitarnym aparacie niemieckich urzędów zdrowia, jeżeli nie wszędzie, to w każdym razie w najbardziej zaludnionych ośrodkach Rzeszy.

Są też braki... Ale na tle wszechstronnej realizacji postępów wiedzy lekarskiej, defekty maleją i trzeba oddać sprawiedliwość, nie sięgają takich rozmiarów, jak to daje się zauważyć w innych krajach Europy.

W Dreźnie główna ulica, wiodąca od dworca kolejowego, roi się od prostytutek, a rzuca się to w oczy i w Berlinie. W Nurenbergu znów stwierdzamy zanieczyszczenie kanałów i powietrza, a w innych miastach nie wyłączając też Berlina, plaga dymu daje się we znaki każdemu przybyszowi. Tak rozpowszechnione kawiarnie w podwórzach przerobionych na „ogrody bez drzew", otoczone wielopiętrowemi kamienicami, pozostawiają dużo do życzenia pod względem higjeny. Równe według jednego szablonu i planu budowane kamienice, przy dość racjonalnem rozplanowaniu miast i zadrzewieniu sprawiają dobre wrażenie, chociaż o estetyce i architektonice niemieckiej mogą być zdania rozbieżne. Jednak nie wszystkie miasta są utrzymane we wzorowej czystości i jednostajnym typie, w sensie sanitarnej techniki. Kolonja np. ze swą słynną katedrą i ostatnio zbudowanym wiszącym mostem przez Ren, utrzymana niezbyt czysto, a narówni z budowlami betonowemi, kamienicami ciężkiego stylu, spotykamy starodawne domki, drewniane, zachowane może dla ich historycznej przeszłości.

Na zakończenie należy dodać, że władze niemieckie bardzo uprzejmie spotykały wycieczkę polską, w której brałem udział i chętnie służyły wszelkiemi udogodnieniami w podróży, jak też w miastach, co oczywiście przyczynia się do wrażeń dodatnich o tym kraju wygód i dbałości o zdrowie obywatela niemieckiego, a może w większym stopniu i przyjeżdżającego w gościnę cudzoziemca.

Dr. Adolf KLĘSK (Kraków).

Wygląd człowieka a jego wiek

Wprawdzie nie mamy absolutnie pewnych oznak, któreby nam na pierwszy rzut oka pozwalały ocenić wiek danego osobnika, to jednak możemy to zwykle uczynić dość dokładnie w przybliżeniu. Są jednak ludzie, którzy na swój wiek wyglądają za staro lub na odwrót, za młodo, a to z tego powodu, że posiadają np. cechy lub zmiany właściwe dla znacznie starszego od nich wieku, lub też będąc starszemi, zachowali cechy charakterystyczne dla wieku młodego. Ponadto mamy pewne cechy właściwe dla danego wieku i dlatego, gdy wystąpią w innym mogą ocenę naszą łudzić. Znacznie więc starzej wyglądać będzie młodzieniec z dużą brodą i wąsami albo łysy, podczas gdy człowiek starszy po wygoleniu się, wyglądać będzie znacznie młodziej zwłaszcza, jeżeli do tego ma świeżą twarz, bystre oko, trzyma się dobrze, ma energiczne ruchy i chód elastyczny. Siwienie włosów jest wprawdzie objawem występującym u ludzi starszych, jeżeli jednak wystąpi ono u człowieka młodego przy świeżej zresztą twarzy, nie tylko że nie postarza, ale owszem sprawia nieraz miłe wrażenie.

Jakie są objawy starzenia się?

Starzenie się polega przedewszystkiem na zmianach w systemie krwionośnym, naczynia ulegają zwapnieniu i stwardnieniu; kurczą się, przez co dowóz krwi i przemiana materji w tkankach jest gorszą i dlatego organa zaczynają więdnąć. Typowo zwłaszcza obserwujemy to na twarzy, która traci swój świeży wygląd, skóra staje się suchą, wiotką, pomarszczoną i traci swą karnację. Wskutek ubytku soków i tkanki tłuszczowej, jakoteż zaniku kości, starzejąca się twarz staje się mizerną, oczy wpadają w głąb, tracą połysk, a policzki rysują się ostro, przyczem nos i broda wysuwają się na plan pierwszy, wskutek czego twarz przyjmuje charakterystyczny dla starców wygląd. Podobne zmiany wystąpić mogą i u młodego osobnika np. po wyniszczeniu wskutek ciężkiej słabości, albo też gdy cierpi na jakąś przewlekłą chorobę i stąd też nieraz lekarze nawet bez badania postawić mogą rozpoznanie poważnej choroby.

Jednem też z zadań kultury ciała powinno być to, by zachować w osobniku jak najdłużej cechy młodości (konserwowanie ciała), a z drugiej nie dopuścić do (zwłaszcza przedwczesnego) starzenia się, względnie gdy oznaki tegoż wystąpią, wstrzymać je w rozwoju, leczyć i nie dopuścić do szybkiego postępu.

W jakiż sposób ma się to czynić?

Co do kwestji pierwszej t. j. długiego zachowania młodości, to schodzi się ona zarazem z ogólnemi przepisami higjenicznego trybu życia a więc dostatecznego snu, wypoczynku, ruchu na świeżem powietrzu i dobrego i racjonalnego odżywiania się, jakoteż skrupulatnego dbania o swe zdrowie i leczenia wszelkich chorób i zaburzeń w zarodku. O wygląd twarzy dbać należy skrupulatnie i nie jest to wcale kwestją próżności, jeżeli, nie tylko kobieta, ale i mężczyzna, zauważywszy na twarzy swej pewne oznaki więdnięcia, zwróci się w tej sprawie do lekarza specjalisty lub stosować będzie się do jego wskazówek. Podnieść tu odrazu musimy to że na twarzy rysują się nieraz rozmaite choroby wewnętrzne i dlatego w pierwszym rzędzie należy leczyć takowe.

Drugą kwestją jest niedopuszczanie do przedwczesnych oznak więdnięcia organizmu, a wystąpić ono może nieraz pod wpływem szkodliwych czynników, zwłaszcza działających zgubnie na system krwionośny, a mam tu na myśli przedewszystkiem nikotynę i alkohol. Wspominaliśmy, że objawy starcze mają za główne tło sklerotyczne zmiany w naczyniach krwionośnych. Zmiany te wystąpić mogą czasem i w młodym stosunkowo wieku, bo nawet przed 30-tym rokiem życia. Trzeba wtedy leczyć się energicznie, oszczędzać organizm i prowadzić regularny tryb życia. Niestety ludzie często zaniedbują swe zdrowie i zgłaszają się do lekarzy dopiero wtedy kiedy zmiany w organizmie już są zaawansowane i żądają by lekarze organizm ich odmłodzili!

Niestety, jak dotąd wyniki odmładzania organizmu, zwłaszcza w stadjum wybitnej już sklerozy i zmian starczych są bardzo nikłe a w bardzo wielu wypadkach polegają one raczej na suggestji i autosuggestji!

Starają się wreszcie ludzie nadać sobie młodszy wygląd przez rozmaite zabiegi kosmetyczne, a nawet operacyjne, jak operowanie zmarszczek twarzy, wstrzykiwanie parafiny, podkreślania oczu, szminkowania twarzy, farbowanie włosów i t. p. Sposoby te są albo skuteczne chwilowo, albo też, jak szminkowanie i malowanie, wywołują nieraz efekt nietylko że zły lecz wprost śmieszny, stanowiąc wybitny i rzucający się w oczy kontrast ze starą zresztą twarzą i postawą osobnika.

O mechanizmie człowieka i jego pracy

1. Serce.

Czy zastanowiliście się kiedy jaką zadziwiającą maszyną jest serce?

Pomyślmy tylko chwilę jakiej ogromnej pracy ono dokonywa. Za każdem swem uderzeniem, a tych uderzeń jest około 70 na minutę— wysyła trzy do czterech uncji krwi w obieg ciała i takąż samą drogą do płuc, gdzie krew łączy się z powietrzem i odświeża się. Pracuje ono bez przerwy, dzień i noc, tydzień za tygodniem, rok za rokiem, od chwili naszego przyjścia na świat, a nawet na parę miesięcy wprzód — aż do czasu, gdy zatrzyma się na zawsze. Są zegary, które chodzą cały rok bez nakręcania, są maszyny czynne bez przerwy tydzień, miesiąc, nawet dwa miesiące, — ale żaden mechanik nie zbudował maszyny, któraby pracowała przez długość życia człowieka bez wypoczynku, bez oszczędzania wysiłku — jak to czyni serce. Bywają czasem takie okoliczności, że serce jest zmuszone wykonać podwójną, nawet potrójną pracę ponad zwykłą normę — jak np. przy silnej gorączce, lub wysiłku fizycznym. Cóż dziwnego, że wówczas bije w przyśpieszonem tempie? — gdy jednak tę wytężoną pracę spełni, powraca do normalnego stanu, nie ponosząc zazwyczaj szkody.

W porównaniu z maszyną, serce gra w organizmie człowieka, rolę pompy, powiedzmy podwójnej pompy. Jedna jego połowa, czyli komora — mianowicie lewa, wysyła krew do krwiobiegu, druga — prawa komora wysyła je przez płuca. Tak jak każda pompa, zaopatrzona jest w klapy, czyli zastawki, które przy każdem uderzeniu serca zbliżają się do siebie i zamykając otwór komory tamują powrotny przypływ krwi. Te zastawki są przedziwne; są one z cieniutkiej błony podobnej do jedwabnej materji, przymocowane do ścianek serca nitką grubości nitki bawełny; choć nadzwyczaj delikatne mają ogromną siłę tłoczącą, większą niż ucisk ręki człowieka.

Pomimo swej doskonałości, ta cudowna maszyna zaczyna czasem źle działać; zdarza się to zwykle wskutek choroby lub nadmiernego wysiłku fizycznego (np. serce atlety). Podobnie jak maszyna niszczy się przez zbyt silne nagrzanie, tak każdy stan zapalny szkodzi sercu. Jedną z najbardziej szkodliwych chorób serca jest reumatyzm, który zdarza się, pod różnymi postaciami, już w latach wczesnego dzieciństwa. Silne ataki reumatyzmu w połączeniu z gorączką u ludzi dorosłych, są łatwe do rozpoznania — natomiast niezbyt ostre bóle wieku dziecinnego, składane bywają często na karb okresu rośnięcia. Zresztą z jakiejkolwiekbądź przyczyny — każdy stan zapalny jest zarówno groźny dla delikatnej błonki zastawek; błonki osłabiają się i nie mogą dość sprawnie spełniać swych czynności. Przy uszkodzonych zastawkach praca serca jest uciążliwsza; jednakże przy pomocy zabiegów leczniczych i odpowiedniem zachowaniu się z chorem sercem można żyć długo. Trzeba jednak unikać większego wysiłku i odpoczywać, gdy się odczuwa najmniejsze zmęczenie. Znaki ostrzegające są to: bicie serca, krótki oddech, sine wargi i paznokcie, szum w uszach. Przy regularnym trybie życia, umiarkowanym ruchu

i dobrym ogólnym stanie zdrowia – nadwyrężone serce może nadal spełniać swoje zadanie.

II. Naczynia krwionośne.

Wiemy wszyscy, że nasze ciało posiada całe mnóstwo kanalików, przez które przepływa krew. Już w szkole uczono nas że naczynia krwionośne są trzech rodzajów, mianowicie arterje zawierające świeżą krew, żyły zawierające krew zużytą i naczynia włoskowate. Nasze wiadomości bywają czasem tak rozległe, że znamy nazwy najważniejszych naczyń krwionośnych; tak np. wiemy, że arterja, czyli tętnica główna nazywa się aorta — bierze początek z lewej komory serca, tętnica płucna, tętnica domózgowa i t. d. Ale mało kto z nas zastanowił się pewnie i ocenił przedziwną budowę i układ tych naczyń, ich znaczenie w życiu i zdrowiu człowieka oraz starał się dowiedzieć jak należy się zachować aby nie szkodzić ich sprawnemu działaniu.

Żeby mieć choć w przybliżeniu pojęcie o tak nieskończenie skomplikowanym układzie — wyobraźmy sobie jakieś wielkie miasto, większe niż Paryż, a nawet Londyn, w którem nietylko każdy dom, ale każdy pokój w tym domu, posiada kanalik zaopatrujący mieszkańca w wodę. A dalej pomyślmy, jak to, mimo tak niezliczonych rozgałęzień i powikłań, prąd płynie nie natrafiając na żadne przeszkody i nie ustaje w biegu, choć pochodzi tylko z jednego źródła (z aorty), a w całej budowie jest tylko jedna stacja pomp (serce) czynna bez wytchnienia dzień i noc. Takim jest układ tętniczy, za pomocą którego krew zasila najdrobniejsze komórki ciała, dostrzegalne tylko przez szkło powiększające. Za pomocą układu żylnego, krew powraca do płuc, gdzie się odświeża. Ogniwem łączącym te dwa układy, jest sieć naczyń włoskowatych, tak nazwanych dla tego, że są tak cienkie, a nawet cieńsze jak włos. Te wszystkie naczynia nie są prostymi kanalikami, gdyż każdy z nich jest zbudowany z paru warstw różnych materji. Najbardziej złożona jest budowa tętnic. Wnętrze ich jest wyłożone delikatną, gładziutką materją, podobną do skóry, która ułatwia przepływanie krwi. Pod tą materją znajduje się warstwa sprężystych włókien, chroniących tętnicę od uszkodzenia, następnie mamy pokrowiec z włókien mięśniowych, wreszcie włóknista materja, zwana tkanką łączną otacza zewnętrzną stronę kanaliku. Żyły są zbudowane podobnie, lecz posiadają mniej włókien sprężystych, gdyż nie są zmuszone, tak jak tętnice, stawiać oporu ciśnienia krwi przy każdem uderzeniu serca.

Naczynia włoskowate są najmniej skomplikowane, składają się z błonki, wysłanej tkanką łączną włóknistą.

Pewien sławny lekarz rzekł: „jesteśmy tak starzy jak nasze tętnice“ — przez co chciał powiedzieć, że stan tętnic jest w związku z wiekiem człowieka. Z biegiem lat tętnice stają się coraz mniej sprężyste, a zatem mniej odporne na ciśnienie krwi, która wskutek tego silniej dopływa do serca. Tak jak rury kanałów niszczą się czasem przez nagromadzenie osadu z wody, podobnie delikatne wnętrze naczyń krwionośnych zostaje uszkodzone przez szkodliwe substancje znajdujące się we krwi, jakoto: alkohol, zarazki chorobowe, trucizna syfilisu i t. p. a nawet przez zniszczone materje, które przy chronicznem zaparciu dostają się z kiszek do krwi. Chorym tętnicom, przy wzmożonem ciśnieniu krwi, grozi pęknięcie; jeżeli pęknięcie nastąpi w mózgu, wówczas mówimy, że chory uległ atakowi apoplektycznemu, który może spowodować natychmiastową śmierć lub przemijające porażenie, zależnie od stopnia wylewu krwi na mózg. Te same przyczyny wymienione powyżej — powoduje zapalenie żył i rozdęcie żył. Na szczęście podobne zmiany chorobowe w układzie krwionośnym postępują bardzo powoli, a przy wczesnem rozpoznaniu i leczeniu, rozwój ich może być wstrzymany. Dla tego też, wskazanem jest, aby ludzie, którzy doszli do lat wieku średniego dawali się zbadać dokładnie doświadczonemu lekarzowi i stosowali swe przyzwyczajenia i tryb życia do jego wskazówek, udzielonych na podstawie stanu serca i naczyń krwionośnych.

III. Krew.

Nie sądźcie z tego tytułu, mili czytelnicy, że będzie tu mowa o jakiej krwawej rozprawie—tak nie jest bynajmniej. Pomówmy parę słów o krwi, która krąży w naszych żyłach, co do której, naogół, mamy słabe pojęcie. Wyraz krew bywa używany w różnych znaczeniach; tak np. mówiąc „czysta krew“ mamy na myśli pochodzenia z dobrego rodu; „niebieska krew“ — oznacza pochodzenie z rodu arystokratycznego;

„zła krew"—wrodzony zły charakter i t. p. Między tem przenośnem a istotnem znaczeniem wyrazu istnieje pewien związek: w najnowszych czasach nauka wykazała, że krew posiada indywidualne cechy, a im więcej poznajemy jej właściwości—chemiczne i biologiczne, tembardziej uwydatniają się te różnice. Na tem miejscu nie będziemy wchodzili w takie szczegóły, poprzestaniemy na zapoznaniu się ze składem i właściwościami krwi.

Większość ludzi sądzi, że krew jest płynem koloru czerwonego, jakim bywa czerwony atrament lub czerwone wino. Jestto przekonanie zarówno mylne jak mniemanie naszych prapradziadów, że w królewskich żyłach płynie krew niebieska. Niebieskowy odcień żył pochodzi z wchłaniania przez naskórek czerwonych i żółtych promieni światła. Krew składa się z jasnożółtego płynu zwanego osoczem krwi i z miljonów maleńkich ciałek, zwanych czerwonemi ciałkami krwi. Te ostatnie też nie są barwy czerwonej; patrząc na nie przez szkło powiększające mają one kolor żółty, a czerwonej barwy nabierają przez nagromadzenie się w dużej ilości. We krwi znajduje się jeszcze dużo białych ciałek krwi—są to ciałka galaretowate, odznaczające się tem, że są w ciągłym ruchu i mają wielkie znaczenie dla organizmu człowieka, oraz maleńkie ciałka bezbarwne, t. zw. płytki krwi. Krew w naczyniach krwionośnych jest w stanie płynnym, jednak z chwilą, gdy zetknie się z powietrzem lub z jaką obcą materją, a taką obcą materją jest uszkodzone naczynie krwionośne — wówczas zamienia się w galaretowatą masę, krzepnie i przysycha z wierzchu pod postacią strupa, podczas gdy znajdujące się głębiej białe ciałka krwi gromadzą się i oplatają włóknistą nitką zranione miejsce, tworząc skrzep. Jeżeli obca materja, która dostała się do krwi jest zanieczyszczona lub zakażona, wówczas przybywają znów na ratunek białe ciałka krwi:— każde z nich pochłania jeden lub parę zawiązków infekcji, przyczem samo obumiera przy tej czynności; osocze, dopływające z sąsiednich, drobnych naczyń krwionośnych miesza się z nieżyjącymi ciałkami i wydziela się, pod postacią ropy. W ten sposób natura radzi sobie sama i goi uszkodzenia. Czerwone ciałka krwi nie próżnują również; ich głównem zadaniem jest zabieranie tlenu z powietrza, które napotykają po drodze swego biegu przez płuca i dostarczają go wszystkim żyjącym komórkom ciała; wzamian za to żyjące komórki oddają czerwonym ciałkom zażyty tlen t. j. kwas węglowy, który powraca do płuc, gdzie zostaje wymieniony na świeży tlen. Osocze krwi gra rolę przewoźnika dowożącego komórkom ciała odżywcze materje, dostarczone przez narząd trawienia; zabiera natomiast materje zużyte i oddaje je nerkom, które je wydzielają. Prócz tego osocze zawiera te szczególne substancje, które charakteryzują różnice krwi. Przez dokonanie dokładnej próby biologicznej można odróżnić krew rozmaitych gatunków zwierząt. Krew ludzka posiada też odrębne cechy, na co trzeba zwracać uwagę przy stosowanej dziś w lecznictwie transfuzji krwi, koniecznej w pewnych przypadkach choroby, dla ocalenia życia chorego.

Pozwalając sobie na bardzo fantastyczne porównanie, nazwiemy krew departamentem zdrowia człowieka; dostarcza ona wszystkim komórkom ciała posiłku i materjału do ich budowy; gra rolę inspektora chorób zakaźnych i walczy z zarazkami, w miarę swej możności; broni od infekcji, goi rany, pomaga do zrastania złamanych kości, a wzamian nie żąda od nas nic więcej ponadto abyśmy unikali nieodpowiedniego trybu życia i nadużyć, które jej pracę utrudniają lub niweczą.

IV. Płuca. „Ma płuca jak miechy" — mówi się o silnych płucach.

Człowiek z płucami jak miechy byłby doprawdy godnym pożałowania: przy najmniejszym wysiłku dyszałby i z trudem chwytałby powietrze. Węże, żaby i jaszczurki są to jedyne stworzenia, których płuca można by porównać do miecha — nasze, są budowy o wiele bardziej skomplikowanej, bo też i zadanie ich jest niebylejakie.

Przyjrzyjmy się im bliżej. Płuca zwierząt, t. zw. lekkie, które widujemy w oknach sklepów ze sprzedażą mięsa, mogą dać pojęcie o płucach człowieka. Płuca składają się z dwóch części: z płuca prawego i z płuca lewego, połączonych z tchawicą za pomocą rozgałęzionych rureczek, które tworzą oskrzela. Płuca są barwy cielisto-różowej, każde z nich umieszczone w worku z cieniutkiej błonki, zwanej opłucną. Zamiast właściwej im blado-różowej barwy przybierają często kolor brudno-szary

w czarne plamy: są to cząsteczki sadzy, które osiadają na płucach przez długotrwałe oddychanie zadymionem powietrzem. Na delikatnej błonie pokrywającej je, znajdują się nieraz zgrubienia i chropowatości jako pozostałość po przebytem zapaleniu opłucnej, lub też nawet bliznyi gruzełki będące śladami wyleczonej gruźlicy.

Z wyglądu swego płuco podobne jest do bardzo delikatnej gąbki. Oskrzela składają się z gałązek, zakończonych maleńkiemi torebkami: są to pęcherzyki płucne. Oskrzela można porównać do grona winnego: oskrzela są gałązkami a pęcherzyki gronami. Te pęcherzyki tworzą główną masę tkanki płucnej; są tak drobne, że ich nie można dojrzyć gołem okiem, a jest ich w płucu zgórą $1^1/_2$ miljona! Każdy pęcherzyk jest otoczony siateczką z drobniutkich naczyń włoskowatych, wypełnionych krwią. Krew z tych naczyń łączy się z tlenem wdychanego powietrza i w ten sposób tlen dostaje się do ogólnego krążenia krwi. Przez szkło powiększające można dojrzyć, że tkanki płuc wyłożone są drobniutkiemi rzęskami, które są w nieustającym ruchu, jak łan zboża poruszany, podmuchem wiatru. Te rzęski mają za zadanie zatrzymywać kurz wdychany z powietrzem, a za pomocą ruchu wymiatują go z płuc do krtani, z której już łatwo daje się wydalić. Dla tego też śluz odpluwany przy porannym kaszlu ma nieraz ciemne plamki — cząsteczki kurzu, gdyż niestrudzeni zamiatacze pracowali bez przerwy przez całą noc, podczas naszego snu.

Jeżeli do płuc dostaną się jakie szkodliwe materje, jak nieczystości, gazy lub chorobotwórcze drobnoustroje, wówczas wywiązuje się stan zapalny. Jeżeli ten stan obejmuje górne drogi oddechowe — nazywa się zapaleniem oskrzeli, jeżeli się rozszerza na worki płucne — jest to zapalenie płuc. Wówczas cały narząd krążenia krwi staje do pracy nad pokonaniem wroga. Śluz dostaje się do kanalików oskrzeli, drażni je i wywołuje kaszel i odpluwanie. Przez uszkodzone ścianki naczyń włoskowatych, powietrze łączy się bezpośrednio z krwią, która krzepnie, wskutek czego cała część płuc objęta zapaleniem zostaje pozbawiona dostępu powietrza. Następne oczyszczenie i odrodzenie zniszczonej tkanki płucnej wymaga długiego czasu, a szczęśliwy obrót choroby zależy od siły i odporności zdrowej części tkanki płucnej. Te objawy w zapaleniu płuc podobne są do przyczyn tonięcia, gdy, zamiast powietrza, płuca wypełniają się wodą i człowiek umiera wskutek braku ilości tlenu, niezbędnej do utrzymania życia.

V. Drogi oddechowe.

Powietrze jest niezbędnym warunkiem życia. Bez powietrza wszelkie czynności organizmu ustają i życie gaśnie. Powietrze składa się, jak wiadomo z dwóch najważniejszych części składowych: tlenu, który jest gazem niezbędnym dla utrzymania przy życiu człowieka, zwierzęcia i rośliny — i z azotu. Oprócz tych dwóch składników, znajdują się w powietrzu ślady innych pierwiastków i różne gazy zanieczyszczające, cząstki pyłu i drobnoustroje, przenoszone przez ruch powietrza. Gdyby nie to, że nasze narządy oddechowe są doskonale uzbrojone przeciw niebezpieczeństwu grożącemu ze strony nieproszonych gości pod postacią szkodliwych substancji, człowiek nie mógłby żyć w zakażonem powietrzu, którem zmuszony jest oddychać w przeludnionych miejscach zamieszkania.

Sprobójmy zapoznać się, chociaż ogólnikowo, w jaki sposób odbywa się proces oddychania. Powietrze dostaje się do płuc przy pomocy ruchu żeber i przepony; przepona, zawieszona między klatką piersiową a jamą brzuszną, kurczy się i opuszcza podczas wdychania; żebra, mające kształt przepołowionej obręczy, przymocowane są do kości pacierzowej, opuszczają się przy wydechu, klatka piersiowa zwęża się a przepona unosi się w górę. Droga, którą przebywa powietrze prowadzi przez nos, (oddychać należy nosem, nigdy ustami) gardziel, krtań, tchawicę skąd dostaje się do oskrzeli a następnie do płuc. Między narządami oddechowemi nos spełnia bardzo ważne zadanie: jest on strażnikiem nie dopuszczającym do płuc szkodliwych pierwiastków znajdujących się w powietrzu. Jeżeli nos przestaje spełniać swe czynności z powodu nagromadzenia śluzu, co ma miejsce przy kataralnem zajęciu dróg oddechowych lub przy powiększeniu migdałów — wówczas zastąpić go muszą usta. Jak zwykle, tak i w tym wypadku, zastępstwo nie jest korzystne dla dobra sprawy. Przez oddychanie ustami, migdałki i krtań narażone są na bezpośrednią napaść różnych złośliwych drobnoustrojów.

Wszystkie narządy oddechowe są wysłane błoną śluzową, do której kurz i inne nieczystości przylegają, jak muchy do lepkiego papieru. W czasie drogi, którą przebywa powietrze nagrzewa się lub zwilża, w miarę potrzeby, zanim dostanie się do płuc. Jak doniosłe znaczenie ma proces przechodzenia powietrza przez różne narządy—dowodem jest, że mroźne powietrze krajów podbiegunowych zarówno jak gorąca i sucha atmosfera podrównikowa, może być bezkarnie wdychana, podczas gdy bezpośrednie jej działanie na płuca spowodowałoby ich zamarznięcie lub wysuszenie.

Po dokonaniu wydechu pozostaje w płucach pewna ilość powietrza, stanowiąca t. zw. powietrze zapasowe, które łączy się ze świeżo wdychanem powietrzem. Gdyby nie ten zapas, to nagłe pogrążenie się w wodzie, wystawienie na działanie trującego gazu lub jedno odetchnięcie chloroformem, sprowadziłoby natychmiastową śmierć, gdyż płuca całkowicie pozbawione powietrza napełniłyby się odrazu wodą lub gazem. Zapasowe powietrze broni dostępu do płuc, rozcieńcza gaz, czyniąc go mniej niebezpiecznym.

Przy normalnem oddychaniu wprowadza się do płuc około $^1/_2$ litra powietrza; podczas szybkiego ruchu, połączonego z wysiłkiem fizycznym, ilość ta może się czterokrotnie zwiększyć. Człowiek dorosły oddycha 15 do 20 razy na minutę, w późniejszym wieku 15 do 18 razy—zaś niemowlę aż 44 razy w ciągu minuty.

Dr. Adolf KLĘSK (Kraków).

Zakorzenione u publiczności przesądy co do medycyny

Zdawałoby się, że w obecnym wieku postępu i kultury powinny zniknąć wszystkie dawne, zakorzenione przesądy, a panować co najwyżej między ludźmi nie wykształconymi. Niestety tak nie jest, a co gorsze zauważyć, tu musimy, że nawet po wojnie zabobony i przesądy się wzmogły, co typowo obserwować można u ludzi nawet inteligentnych, zwłaszcza w stosunku do medycyny.

Tak np. do takich zakorzenionych zdawna przesądów należy obawa publiczności przed szpitalem. Pochodzi ona jeszcze z czasów kiedy szpitale były fatalnie urządzone, panował w nich brud i zaduch jakoteż rozmaite epidemje tak, że do szpitala wysyłano właściwie tylko biedaków, którzy nie mieli się gdzie już schronić. Obecnie szpitale buduje się jak pałace, panuje w nich nawet komfort tak, że chory, nawet z najlepszej sfery, czuć się tam może dobrze—nawet mieć znacznie lepsze warunki jak w domu. Mimo to obawa przed szpitalem pozostała nadal. Bardzo często boją się chorzy iść do szpitala z obawy przed operacją, że ich się będzie krajać „żywcem" nie zapytawszy nawet o zezwolenie, lub też że będą się na nich lekarze i medycy dopiero uczyć. Mimo szalonego wprost postępu wiedzy lekarskiej, a zwłaszcza djagnostyki, czyli nauki o rozpoznawaniu chorób niemal codziennie słyszy się zdanie, że lekarze „nie poznają" się na chorobach, ale zato wierzy się nieraz święcie, że na chorobie „poznał się" ten lub ów partacz. Również nieraz słyszy się, że lekarze „zatruwają" chorych czy choroby, a nawet wygłasza się to zdanie o jednym z największych wynalazków medycyny t. j., o szczepieniach ochronnych. Również panują nadal jeszcze przesądy o skuteczności działania rozmaitych niewinnych zresztą ziół, leków czy maści, a natomiast bez wiary odnosi się publiczność do epokowych wprost odkryć i leków choćby np. leczenia syfilisa salwersanem. Wszystkie te przesądy mają swe źródło w tem, że ludzie są na punkcie medycyny jeszcze bardzo mało uświadomieni, mimo tego, że ciągle wygłasza się w tej sprawie popularne odczyty i drukuje feljetony po gazetach.

Niestety w tych ostatnich ukazują się nierzadko także rozmaite publikacje i wiadomości partaczy, nieraz tak szumnie reklamowane i pewnie pisane, że publiczność potem nie może rozróżnić ziarna od plewy i dlatego też obowiązkiem poważnych czasopism jest takowe zwalczać, a w pierwszym rzędzie służy ku temu nasza własnie gazeta.

Pomagaj lekarzowi — a on tobie pomoże

Lekarz jest też człowiekiem—takim samym jak ty. I on też potrzebuje po skończonej pracy — (nie ograniczonej ośmio - godzinnym dniem!) wypoczynku i snu. Nie zapominaj o tem.

Wiesz, że w razie nagłego wypadku przyjdzie z pomocą, nie bacząc czy to dzień czy noc — lecz pamiętaj, że ty i twoi bliscy nie jesteście jego jedynymi pacjentami — musi obsłużyć wszystkich swoich chorych.

Jeżeli nie gorączkujesz i pozostawanie w łóżku nie jest koniecznem, idź po radę do mieszkania lekarza, w godzinach jego przyjęć.

Jeżeli masz szczególne wymagania— nie dziw się, gdy zażąda odpowiedniego wynagrodzenia.

Gdy chcesz wezwać go do domu, daj znać zawczasu, najlepiej w godzinach rannych, aby mógł ułożyć kolejność wizyt bez straty czasu i nakładu drogi.

Wizyty w nocy ograniczaj tylko do wypadków potrzebujących natychmiastowej pomocy. W przeciwnym razie narażasz lekkomyślnie zdrowie lekarza, przerywając mu nocny spoczynek.

Jeżeli jesteś pacjentem Kasy Chorych, nie żądaj od twego lekarza świadectw niezgodnych z jego sumieniem, ani szczególnych świadczeń. Kasa Chorych musi liczyć się ze środkami jakie ma do rozporządzenia.

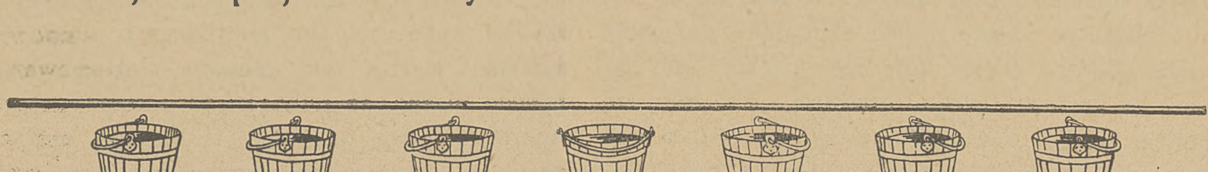
Jeżeli przez szereg lat wpłacasz składki nie korzystając z należącej ci pomocy — nie narzekaj na ten ciężar, lecz, raczej ciesz się, że jesteś zdrów!

Umyj się i włóż czystą bieliznę udając się do badania lekarskiego.

Jeżeli ufasz swemu lekarzowi — to słuchaj jego rady. Wierzaj mu, że on lepiej rozpozna twoją chorobę, aniżeli ty sam!

Nie wyrażaj się nieprzychylnie o swym lekarzu, choćbyś nawet z jego rad nie był zadowolony. Zastanów się raczej czy stosujesz się do jego zaleceń i kurację przeprowadzasz według otrzymywanych wskazówek.

Nie zapominaj, że lekarz też żyć musi i utrzymywać swoją rodzinę. Wynagrodzenie go jest niemniej ważne jak zapłacenie rachunku krawca. Zechciej też pamiętać, że oprócz pieniędzy, należy mu się od ciebie choć odrobina wdzięczności, za trud i staranie o twe zdrowie.



Organ wzroku a starość

Hasłem dnia dzisiejszego jest dążenie do odmładzania się.

Wiedza medyczna ubiega się tak dalece za znalezieniem sposobów odmładzania starzejącego się organizmu i przedłużania życia poza okres wyznaczony przez naturę, że możnaby sądzić, że żyjemy w epoce wiary w cudotwórcze eliksiry życia. Dziwnem wydaje się, że w tem dążeniu tak mało słyszy się o usiłowaniach zwalczania starczych zmian, zachodzących z wiekiem w organach zmysłu człowieka. Albowiem nasze zmysły starzeją się też, zwłaszcza te najszlachetniejsze: wzrok i słuch — które zdradzają często zmiany przedwczesne, wówczas gdy cały organizm zachowuje jeszcze zupełną sprawność. Niemniej, ta sprawa jest przedmiotem badań naukowych, które doprowadzają do pomyślnych wyników — lecz najwidoczniej szersze koła publiczności nie są pod tym względem uświadomione, czego dowodem jest, że lekarze specjaliści spotykają w swej praktyce bardzo dużo wypadków poważnego zaatakowania organów wzroku i słuchu u ludzi starszych — co dałoby się uniknąć przez wcześniejsze zasięgnięcie porady.

Zmiany zachodzące z wiekiem w organie wzroku polegają na t. zw. dalekowidztwie wieku



późniejszego, wskutek czego oko człowieka, mniejwięcej już po 40-ym roku życia, potrzebuje szkieł wypukłych, przybliżających, do czytania i robót ręcznych. Przyczyną tego jest, że soczewka z czasem traci swoją sprężystość. Tego objawu nie można nazwać bezwzględnie dowodem starości, gdyż zmiany w soczewce rozpoczynają się wcześnie i postępują powolnie. Tak więc t. zw. punkt bliski, to jest odległość z której oko odróżnia drobne przedmioty — wynosi u dziecka 10-letniego — 8 ctm., w 15 latach wieku 12 ctm., zaś u człowieka 50-letniego — 40 ctm., a u 60-letniego nawet 100 ctm.

Przy rozpoczynającym się dalekowidztwie nie należy zwlekać z używaniem szkieł. Mniemanie, jakoby niedobrze było za wcześnie przyzwyczajać oczy do szkieł, jest mylne — szkła dobrze dobrane wzmacniają wzrok, zapobiegają chorobom wywołanym wysiłkiem oczu i wstrzymują postęp dalekowidztwa.

Poważnem cierpieniem, dość częstem w późnym wieku jest zaćma starcza. Zaćma powstaje wskutek zmętnienia soczewki, może doprowadzić do zaniewidzenia, jednak zabieg operacyjny, to jest zdjęcie dojrzałej zaćmy, przywraca zdolność widzenia. Przez wczesne leczenie rozwój zaćmy może być powstrzymany i nie wymaga pomocy chirurgicznej.

Zdarzający się w późnym wieku wylew krwi w oku wskutek pęknięcia naczynia krwionośnego — jest objawem chorobowego stanu organizmu i wymaga leczenia wewnętrznego. Przy dbałości o ogólny stan zdrowia, zachowanie odpowiedniej djety i higjeniczny tryb życia — dolegliwości oczu wieku późnego daje się złagodzić i wzrok służyć może do późnej starości.



Prenumerata roczna wraz z przesyłką **5 złotych** P. K. O. 14.757

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17 m 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA" Warszawa, Marszałkowska 71. Tel. 334-48.